TAREA DEL BLOQUE DE LIBRE ELECCIÓN 5 DE MTL
EDUCACIÓN PARA LA SALUD
EJERCICIO DE JUAN JOSÉ LIMÓN LUQUE
BRIVIESCA-BURGOS

Propuesta al Director del Centro Juvenil

Participación en un Plan de prevención para grupos y colectivos juveniles sobre hábitos nocivos (alcohol y tabaco).

Objetivos generales.

- Aprender a valorar el propio cuerpo como algo único, exclusivo y no reciclable.
- Desarrollar costumbres y hábitos saludables en las personas.
- Modificar actitudes y hábitos de comportamiento insanos o perjudiciales para la salud.
- Lograr que los individuos y los grupos acepten la salud como un valor fundamental.
- Tomar conciencia de que la salud es el primer indicador de la calidad de vida, tanto a nivel individual como social.
- Promover la reflexión en el tratamiento de los temas.
- Lograr que cada miembro de la sociedad sea un agente educador y promotor de hábitos de vida saludables.
- Favorecer el acceso a la información y a los recursos sociales existentes.

El papel del mediador/mediadora tiene un lugar muy importante en la Educación para la Salud, y sus funciones dentro del grupo son:

- Sensibilizar y motivar a las personas.
- Cohesionar al grupo.
- **Facilitar el trabajo grupal**.
- **Facilitar la participación**.
- **Ser objetivo**.
- Evitar que alguien acapare la sesión.
- Recordar los conceptos explicados.
- **Respetar y hacerse respetar**.
- Ayudar al grupo a evaluarse.
- Autoevaluarse periódicamente.

- Ayudar a conseguir objetivos, concretos, cuantificados y coherentes.
- Procurar que intervengan todos los participantes.

Actividades/Talleres

1. Euro-rail a la carta (ser objetivos).

Objetivos:

Comprobar cómo nuestros prejuicios influyen en la toma de decisiones.

Desarrollo:

Pasar el texto a los miembros del grupo, y después de reflexionarlo en privado se pondrá en común aclarando conceptos y buscando la conclusión de que nuestros prejuicios nos hacen tomar determinadas decisiones.

Estás viajando en el "Trans-Europa Express", un tren de largo recorrido que, en una semana, realiza el trayecto Madrid-Moscú. Ocupas un compartimento de literas que tienes que compartir con otras tres personas. ¿Con cuál de los siguientes pasajeros preferirías hacer el viaje en el mismo compartimento?

1) Un soldado serbio de Bosnia.
1) Un ejecutivo financiero con serios problemas de sobrepeso.
2) Un disc jockey italiano con pinta de tener el bolsillo lleno de billetes.
3) Una mujer africana que vende artesanía de cuero.
4) Un joven artista que es portador del virus del SIDA.
5) Un hombre gitano que se sube en Hungría.
6) Un joven de ideas nacionalistas radicales que viaja regularmente a Rusia.
7) Un "rapero" alemán que lleva un estilo de vida alternativo.
8) Un acordeonista ciego que se sube en Austria.
9) Una mujer romana que viaja sin visado y que lleva un bebé.
10) Una feminista alemana de línea radical.
11) Un "cabeza rapada" sueco que está claramente bajo los efectos del alcohol.
12) Un hombre marroquí que va a Bélgica en busca de trabajo.
13) Un hincha irlandés que va a ver un partido de fútbol.
14) Una prostituta polaca que se sube en Berlín.
15) Un granjero francés que lleva una cesta de quesos con un fuerte olor.
16) Un refugiado kurdo que vive en Alemania y que vuelve desde Libia.

TAREA DEL BLOQUE DE LIBRE ELECCIÓN 5 DE MTL
EDUCACIÓN PARA LA SALUD
EJERCICIO DE JUAN JOSÉ LIMÓN LUQUE
BRIVIESCA-BURGOS

2. Role-playing sobre el tabaco (facilitar la participación).

Objetivos:

- Ponerse en el lugar de los demás.
- Representar una situación habitual en el tema del tabaco, y conocer diversas reacciones.

Desarrollo:

Al grupo se le repartirá al azar unos papelitos con unos roles que son los que tendrán que representar a partir de la siguiente situación:

Es un grupo de jóvenes amigos que se van de vacaciones de casa rural. En este tiempo surgen algunas situaciones cotidianas de convivencia, pero una de las más polémicas es el tema del tabaco. Mientras están reunidos en el salón jugando una partida a un juego de mesa surge una discusión.

Fumador respetuoso: Inicia la trama al preguntar si a alguien le molesta que se fume un cigarrillo. Ya que de ser así pide un descanso en el juego para ir a la calle a hacerlo. Le gusta fumar, pero entiende que los demás no tienen por qué ser fumadores pasivos y respeta a la vez que pide también respeto.

Fumador incitador: No entiende por qué hay que pedir permiso, el cree que lo adecuado es ofrecer y el que no quiera fumar a lo mejor es porque no lo ha probado. Se pone pesado e intenta convencer de que fumar no es tan malo.

Fumador que ridiculiza: Se ríe de los compañeros que no fuman o que se sienten molestos cuando alguien lo hace en determinadas zonas. Cree que la gente que no fuma es mucho más aburrida.

No fumador que se deja convencer: No suele fumar, pero cuando le ofrecen un cigarro lo fuma, aún a sabiendas de que le sienta mal y le marea, pero cómo todo el mundo lo hace... Además cree que queda bien de cara a los demás.

No fumador que pide libertad: No fuma y no le gusta ser fumador pasivo. Cree que se deberían delimitar las zonas de fumadores y de no fumadores claramente, y que nadie debería fumar en espacios públicos y comunes.

Fumador que está intentando dejarlo: Acaba de dejar de fumar, pero le resulta muy difícil si gente a su alrededor lo hace.

3. **Círculo cerrado** (**respetar y hacerse respetar**)**.**

Objetivos:

- Favorecer la cohesión del grupo.
- Ser consciente de la importancia de una comunicación adecuada para conseguir una comunicación adecuada.
- Fomentar la reflexión y el debate.

Desarrollo:

Se pide a un miembro del grupo que abandone la sala. El resto hace un círculo. Se explica que deben juntarse y no dejar entrar a la persona que está fuera, bajo ningún concepto. Sólo hay una forma de entrar en el grupo y ésta es pedirlo por favor. Cuando le digamos a la persona que ésta fuera que intente entrar en el grupo, es casi seguro que lo intentará hacer por todos los medios, pero siempre a la fuerza.

4. **Nuestro primer cigarro** (**facilitar el trabajo grupal y la participación**).

Objetivos:

- Identificar situaciones de riesgo en el inicio del consumo de drogas legales.
- Crear estrategias adecuadas de conducta ante la presión de grupo.

Desarrollo:

Vamos a utilizar el teatro cómo técnica de prevención de drogodependencias. Se elige a un grupo de más o menos 6 participantes y se les da una situación para que inventen su representación. Tras un ensayo en privado se hará la representación de cara al resto de participantes y luego entre todos, comentaremos la situación vista.

En la situación que se represente se deben reflejar situaciones cómo la presión del grupo a la hora de empezar a consumir drogas legales, mensajes que envían sobre lo prohibido, la madurez, lo divertido…

TAREA DEL BLOQUE DE LIBRE ELECCIÓN 5 DE MTL
EDUCACIÓN PARA LA SALUD
EJERCICIO DE JUAN JOSÉ LIMÓN LUQUE
BRIVIESCA-BURGOS

Un grupo de amigos adolescentes se reúnen en un parque de su barrio, alejados de las personas mayores que puedan verlos. Uno de ellos tiene la idea de ir a comprar cigarrillos y fumar por primera vez. A algunos les gusta esta idea pero a otros no. Tras una discusión sobre si hacerlo o no, lo hacen.